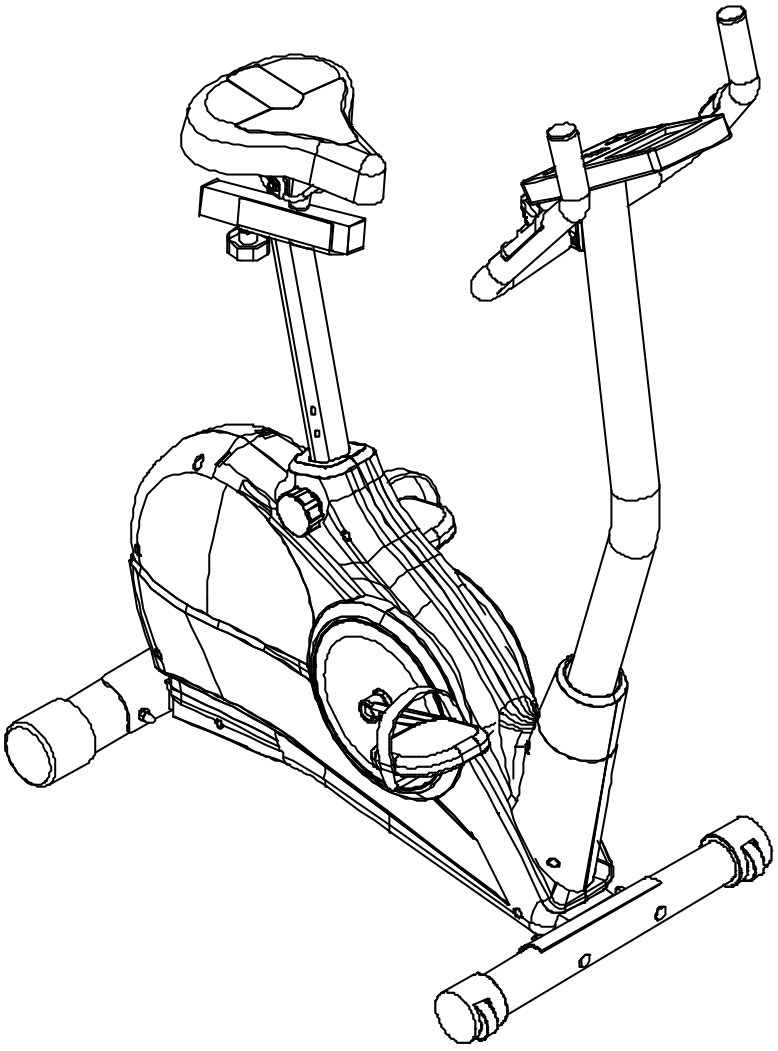
Votre meilleur partenaire Fitness

Réf. 50360-3



Manuel d'utilisation

Construction d'Appareils de Rééducation et d'Entraînement

18 – 22 rue Bernard 93012 Bobigny Cedex Tél. +33 (0) 1.48.43.67.20 Fax +33 (0) 1.48.91.06 24

www.carefitness.com

Vous venez d'acquérir un appareil de Fitness de marque **CARE** et nous vous remercions de votre choix et de votre confiance. Nôtre Service Après Vente sera heureux de répondre à vos éventuelles questions au **00 33 1 48 43 04 44**, du lundi au jeudi de 9H00 à 12H00 et de 13H00 à 17H00 et le vendredi de 9H00 à 12H00.

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe H pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids maximum de l'utilisateur : 130 kg
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

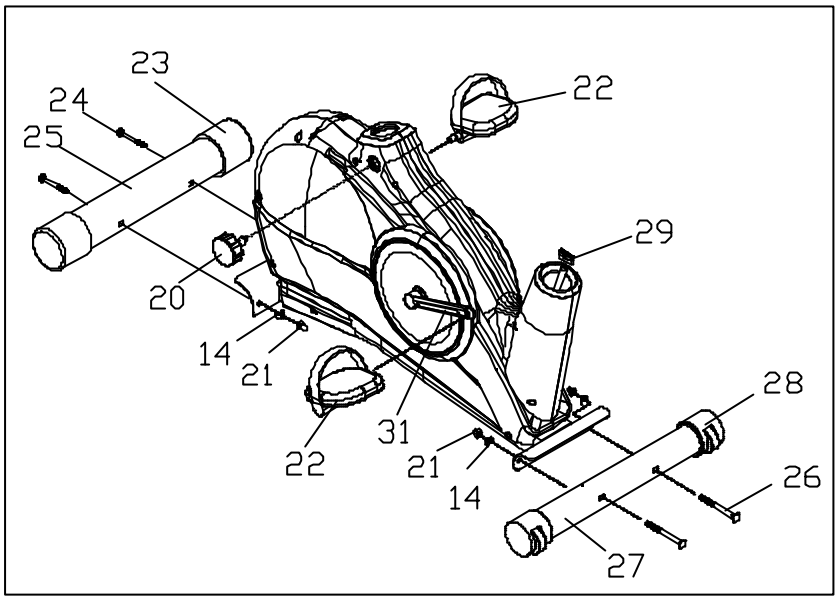
Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 1 an. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.

ETAPES DE MONTAGE

ETAPE 1

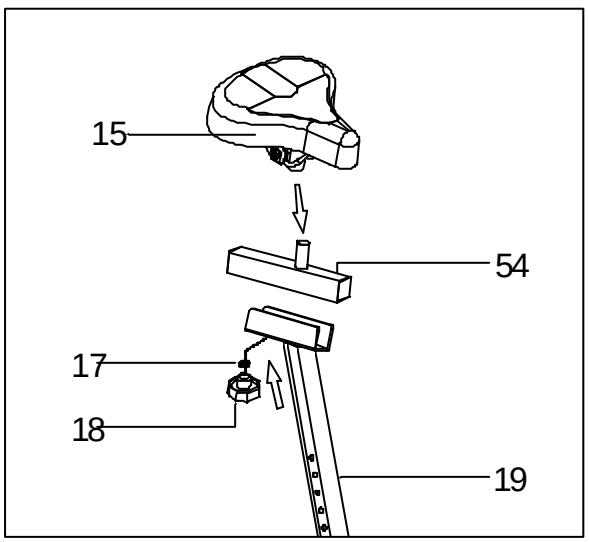


Raccorder les stabilisateurs avant et arrière du châssis (25 & 27) à l'assemblage du cadre principal, à l'aide de 4 boulons (26 et 24) et de 4 rondelles plates normales pour boulons M8. Serrer les 4 boulons à l'aide d'une clé à vis.

Installer les pédales droites et gauches (22 sur l'assemblage du tambour denté et du mécanisme de manivelle (31). Les pédales sont marquées " L " (gauche) et " R " (droite). Utiliser la clé à molette incluse dans la boîte de matériel pour resserrer les pédales.

Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour resserrer la pédale de droite et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour resserrer la pédale de gauche.

Etape 2

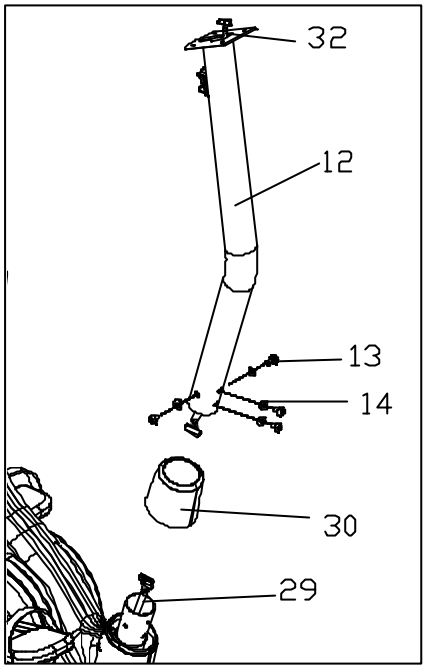


Installer la selle (15) sur le chariot (54) puis installer l'ensemble sur la tige de selle (19) à l'aide du bouton (18) et de la rondelle (17). Bien resserrer.

Introduire la potence au travers du soufflet puis insérer la potence sur le châssis principal.

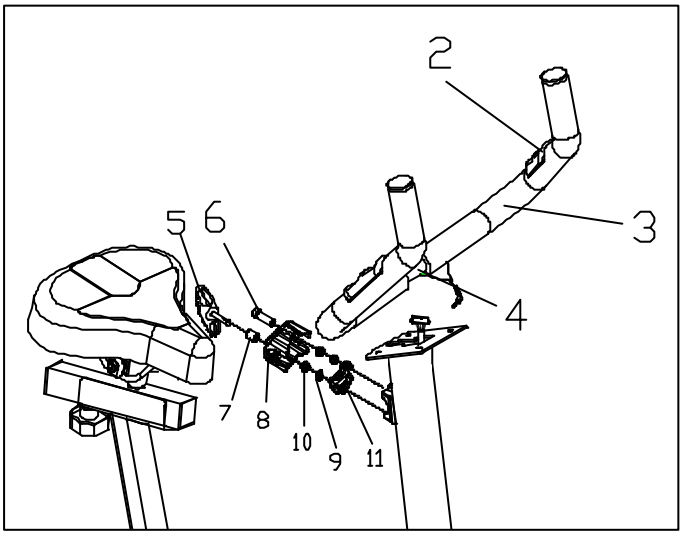
Pour ajuster la hauteur du siège, desserrer le bouton de serrage (20) placé à l'arrière du cadre principal, faire glisser la selle vers le haut ou vers le bas et resserrer le bouton de serrage afin de bien fixer le siège sur sa position verticale.

Etape 3



Raccorder le fil de l'ordinateur placé dans la partie inférieure de la potence au câble de l'ordinateur placé dans le châssis principal. Insérer la potence (12) sur le châssis principal. Fixer à l'aide de 4 boulons (13) et de 4 rondelles plates normales pour boulons M8. Bien les resserrer à l'aide de la clé pour boulon à six pans creux fournie.

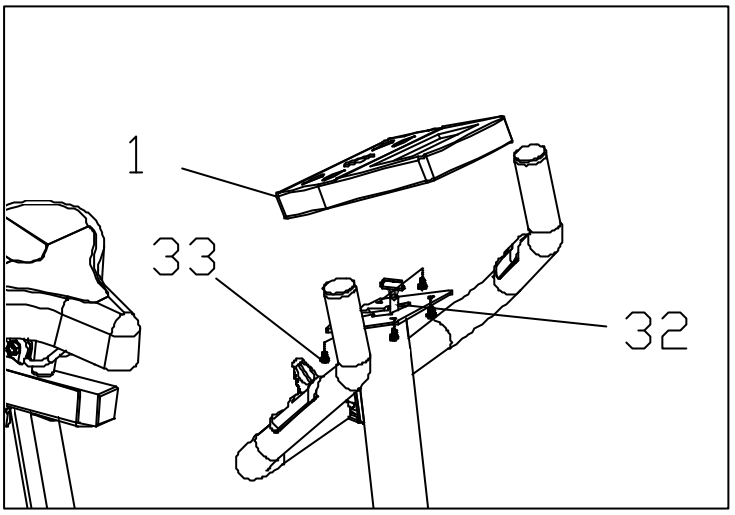
Etape 4



Raccorder le guidon (4) au support soudé sur la barre de maintien verticale du guidon à l'aide du support de montage du guidon (12), d'1 boulon à six pans creux (10), d'1 rondelle plate pour boulon M7 et d'1 rondelle élastique pour boulon M7 (9). Ne pas resserrer avec une clé pour le moment.

Installer le cache du support de montage du guidon (8) sur le support. Ajuster le guidon à l'angle souhaité et resserrer à l'aide d'un bouton de serrage (5), d'1 rondelle plate pour boulon M7 (10) et d'1 rondelle élastique pour boulon M7 (9). Resserrer le boulon à six pans creux utilisé au cours de cette étape grâce à la clé pour boulon à six pans creux fournie.

Etape 5



Dévisser les 4 vis au dos de l'ordinateur. Placer l'ordinateur (1) sur le support en serrant les vis. Relier le câble de l'ordinateur (32) sur la prise de l'ordinateur. Brancher le système de pulsations cardiaques (2) dans l'orifice au dos de l'ordinateur. **Attention de ne pas intervertir ces deux prises.**

Veuillez introduire deux piles " AA " (M3) à l'arrière de l'ordinateur avant d'utiliser ce vélo d'appartement.

Veuillez installer les piles conformément aux indications de polarité (+ & -) figurant à l'intérieur du compartiment prévu à leur effet.

UTILISATION DU COMPTEUR

PRESENTATION

Cet ordinateur procure une **lecture simultanée** des différentes fonctions.
La fonction Pulsations Cardiaques est donnée par des **capteurs cardiaques** sur le guidon.
possède la fonction **B.F.S** (Body Fat System) qui vous indiquera votre **taux de graisse corporel.**

Il possède 2 modes de fonctionnement différents :

MODE MANUEL (aucune programmation de la résistance) : La puissance varie en fonction de la vitesse de pédalage et / ou du niveau de résistance choisi (1 à 8).
MODE MOTIVATION 6 PROGRAMMES :
6 programmes Profiles : La puissance varie en fonction du profile sélectionné.
Remarque : Il est possible d'augmenter ou de diminuer le niveau de difficulté du profile choisi au cours de l'entraînement.

FONCTIONS ET AFFICHAGE

TEMPERATURE (TEMP) : Affiche la température ambiante
MOIS/ DATE / JOUR (MONTH / DATE / DAY) : Affiche le mois, la date et le jour
HEURE (CLOCK): Affiche l'heure 4 minutes environ **après la fin de l'exercice.**
SCAN : Mode de lecture alternée des différentes fonctions. La fonctions change automatiquement toutes les 6 secondes. Ce type d'affichage peut être déconnecté avec la touche **MODE**.
NOMBRE DE TOUR PAR MINUTE (RPM)*: Affichage du nombre de tour de pédalier /minute.
VITESSE (SPEED) : Affichage de la vitesse en Km/h.
TEMPS (TIME): Affichage du temps en minutes et secondes jusqu'à 99:00.
DISTANCE: Affichage de la distance parcourue par intervalles de 100 mètres, jusqu'à **99.9** Km.
CALORIE* (CAL) : Affichage de la dépense estimée de calories en Kcal.
POULS (PULSE): Affichage du pouls en temps réel.
PROFILE : Affiche le déroulement du programme sélectionné et l'état d'avancement de l'utilisateur sur ce programme.
LOAD (niveau de résistance) : 8 niveaux de résistance sont disponibles sur cet ordinateur.

*La fonction NOMBRE DE TOUR PAR MINUTE (RPM) et la VITESSE (SPEED) s'affichent alternativement sur la même fenêtre toutes les 5 secondes.

***Calories estimées établies pour un travail moyen, et un sujet de corpulence et de force moyenne. Ne pas utiliser à des fins thérapeutiques.**

MISE EN MARCHE

Une fois les 4 piles misent en place, au premier coup de pédale le sigle **M** du programme **" Manuel "** apparaît.
La navigation entre les modes **« Manuel »** et **« Motivation 6 programmes »** se fait avec les touches **«up »** ou **« down ».**

ATTENTION : pour toute utilisation en mode piles, veillez à bien débrancher la prise secteur **ET** la prise de l'appareil.

MODE MANUEL / MODE MOTIVATION 10 PROGRAMMES PROFILES

En mode **" Manuel "** la simple pression sur la touche **" Mode "** permet de lancer l'ordinateur pour commencer l'exercice.
En mode **" Motivation 10 programmes "**, il faut dans un premier temps appuyer sur la touche **" up " ,** le sigle **P** apparaît et confirmer avec **" Mode ".**
Le programme **P1** s'affiche par défaut. La navigation entre les programmes **P1 & P6** se fait avec les touches **"up "** ou **" down ".**
Une fois le programme sélectionner il vous suffit d'appuyer sur le bouton **" Mode "** pour commencer votre exercice.
Appuyer sur le bouton **"up "** pour faire augmenter la charge (résistance) ou sur la touche **" down "** pour la diminuer.
Remarque : pour revenir en mode **" Manuel"** maintenez enfoncer le bouton **" Mode "** 3 secondes environ.

L'ordinateur est du type «**AUTO - OFF**», c'est à dire qu'il s'arrête automatiquement après **4 minutes** environ de non utilisation de l'appareil.

PROGRAMMATION DES DONNEES D'ENTRAINEMENT

Avant de commencer l'entraînement il est possible de programmer certaines données de l'ordinateur tel que :
Le **Temps** d'entraînement (par intervalles de 1 minute).
La **Distance** à parcourir (par intervalles de 500 mètres).
Le **Seuil maximal de pulsations** cardiaque (par intervalles de 1 pulsation de 30 à 240 pulsations).
Les **Calories** (par tranche de 10 calories)

Pour cela activer l'ordinateur en appuyant sur une des touches , sélectionner la donnée à programmer en appuyant sur la touche **" MODE "**. La fonction sélectionnée clignote.
Appuyer ensuite sur la touche **"up "** ou **" down "** jusqu'à obtention de la valeur désirée.
Les décomptes se mettent en marche des le premier tour de pédale.

REMISE A ZERO

La remise à zéro de toutes les fonctions s'effectue en maintenant la touche **" Reset "** enfoncée.

FONCTIONS DES TOUCHES

B. F. S (Body Fat System): **Appuyez pour lancer le test, il faut que l'ordinateur soit en position Stop et que les données personnelles est été au préalable programmées..**
CAPTEURS INFRA ROUGE : Utiliser pour le test B.F.S. (Body Fat System) au travers des pouces.

RECOVERY : L'ordinateur est équipé de la fonction "RECUPERATION" pour contrôler la capacité de récupération de votre cœur à retrouver un rythme cardiaque après entraînement. Lorsque l'utilisateur cesse l'entraînement, il doit continuer à porter la ceinture de rythme cardiaque et appuyer sur la touche "RECOVERY" ; l'ordinateur cessera alors tout affichage des fonctions excepté le "TEMPS", (qui sera décompté de 00:60 à 00:00) et du « PULSE » programmée.
Dès que le TEMPS 00:00 est atteint, l'écran affiche l'état du rythme cardiaque ainsi que la note F1, ... F6, F1 étant le rythme le meilleur, et F6, le moins bon.
(APPUYER A NOUVEAU SUR LA TOUCHE "RECOVERY" POUR REVENIR A L'ECRAN PRINCIPAL).

RESET : Cette touche permet de remettre à zéro toutes les valeurs.
En appuyant sur cette touche pendant 4 secondes l'ordinateur émettra un Bip pendant 2 secondes, et se remettra en mode de réglage initial. Les valeurs des autres fonctions sont remises à zéro.

UP / DOWN : **permettent de passer du mode " Manuel" au mode " Motivation 10 programmes ", de sélectionner le profil (P1 à P9), d'augmenter ou de diminuer la résistance. Elles servent aussi pour régler les données personnelles programmables.**

MODE : Cette touche est utilisée pour passer d'une donnée personnelle à l'autre (Sexe, Age, Taille, Poids) et les confirmer. Elle permet : de confirmer le choix entre le mode **" Manuel"** et le mode **" Motivation 6 programmes "**, de valider le profile choisi **(P1 à P6).** Elle sert aussi à passer d'une fonction à l'autre de l'écran principal.

Note sur la fonction cardiaque :

Pour obtenir la fonction Pulsations, il est impératif de positionner les 2 mains sur les capteurs de pulsations cardiaque du guidon.
Les valeurs de fréquence cardiaques captés à l'aide des capteurs du guidon peuvent suivant les sujets subir des variations plus ou moins importantes dues à la morphologie des mains et de la pression exercée par celles ci sur les capteurs. Les valeurs de fréquence cardiaques ne doivent pas être utilisées à des fins thérapeutiques

INSTRUCTIONS PROPRE A LA FONCTION (B.F.S.) *Body Fat System* TESTE DU % DE GRAISSE :

Lors de la 1ère utilisation :
P1 clignote, appuyer sur **UP/DOWN** si vous souhaitez enregistrer vos données personnelles sous un autre numéro, puis validez avec la touche **MODE.**
Choisissez avec la touche **UP/DOWN** entre Homme et Femme puis validez avec la touche **MODE.**
Entrez votre âge (AGE) avec la touche **UP/DOWN,** validez avec la touche **MODE.**
Entrez votre taille (HEIGHT) avec la touche **UP/DOWN ,** validez avec la touche **MODE.**
Entrez votre poids (WHEIGHT) avec la touche **UP/DOWN ,** validez avec la touche **MODE.**
*Cette opération n'est nécessaire que lors du premier entraînement car l'ordinateur les gardera en mémoire avec **P** et un chiffre compris entre **1 – 9** . Lors de l'entraînement suivant il suffit de rappeler ce code. La mémoire s'efface lors du remplacement des piles.*

Lors des utilisations suivantes :
Appuyer sur la touche **UP/DOWN** pour sélectionner entre votre profile personnel entre 1 – 9 sur l'écran principal.
Chacune des données personnelles peuvent être programmée sur les plages suivantes :
Age : **de 10 à 99 ans**
Taille : de **100 cm à 200 cm**
Poids : de **20 à 150 Kg**
Lorsque toutes les données sont en mémoire, appuyer sur la touche **B.F.S** (Body Fat System) et poser vos pouces sur chacun des capteurs rouge (système infra rouge) des capteurs tactiles pour commencer le test. Maintenez vos pouces pendant 8 secondes. Pendant le test vous verrez le symbole **- - -** apparaître sur l'écran. Si vous avez mal positionné vos pouces le symbole d'erreur **E-1** apparaîtra à la fin du test.
Une fois terminé, votre **% de graisse corporelle** et le **% de graisse corporelle idéal** (BMI) s'affichent alternativement. Au bout de 5 affichages, l'ordinateur revient aux fonctions principales.

Tableau récapitulatif n°1, (pour les personnes asiatiques, se reporter au tableau n°2)

% Graisse / Sexe	Faible	Faible / Moyen	Moyen	Moyen / Elevé
Homme	**<13%**	**13% - 25,8%**	**26% - 36%**	**>30%**
Femme	**<23%**	**23% - 35,8%**	**36% - 46%**	**>40%**

Tableau récapitulatif n°2

% Graisse / Sexe	Faible	Faible / Moyen	Moyen	Moyen / Elevé
Homme	**<10%**	**10% - 19%**	**20% - 24%**	**>25%**
Femme	**<20%**	**20% - 29%**	**30% - 34%**	**>35%**

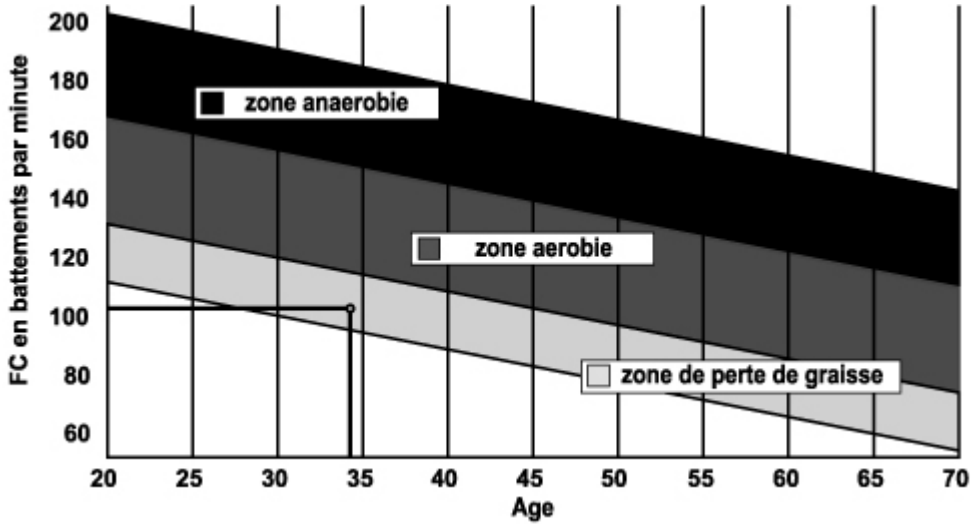
CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Attention :
Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :
Il permet de développé le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).
Lors d'un entraînement Cardio – Training , les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.
Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail :
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

La Zone d'échauffement et de **retour au calme** est égale à **55%** de votre FCM.
La Zone de Perte de Graisse est comprise entre **55 / 65%** de votre FCM.
La Zone Aérobie est comprise entre **65 / 85%** de votre FCM.
La Zone Anaérobie, est comprise entre **85%** de votre FCM et celle ci**.**



Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif **(10-20 mn, plus au-delà de 50 ans)** qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).

Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.

Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobie), développement de la résistance (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobie, 65-85%

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement.** En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.
Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :
Il s'agit de la réduction de l'effort **(10 à 20 mn).** Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire **(55% de la FCM)** et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.
Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.
Etirez-vous lentement et doucement , il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

Contrôlez votre progrès

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien .
Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement.** Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. **Bon courage!**

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

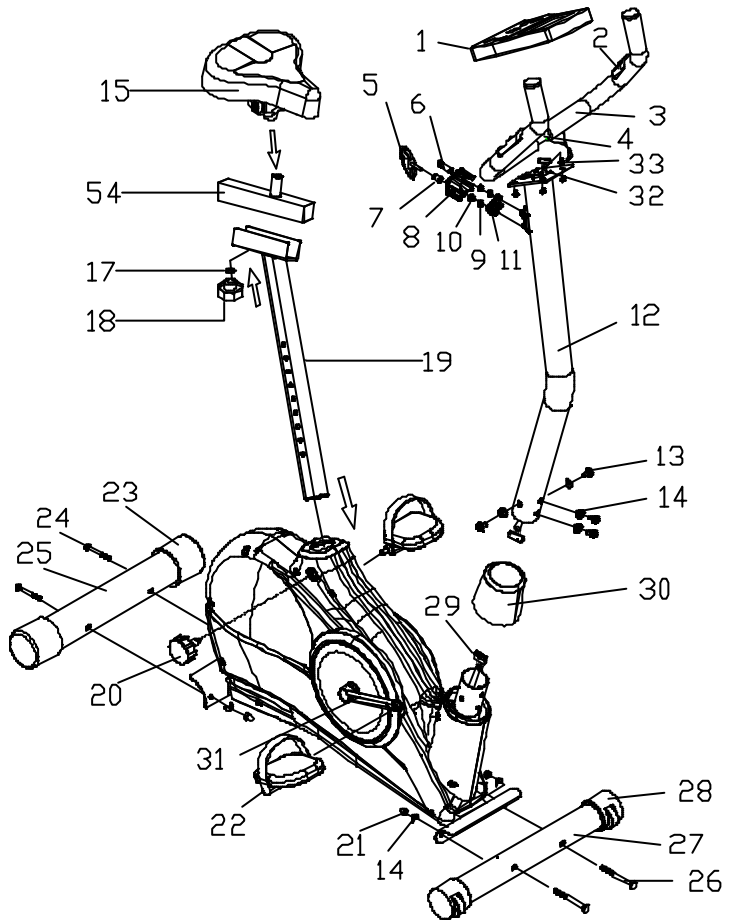
Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou **la référence du produit**.

Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

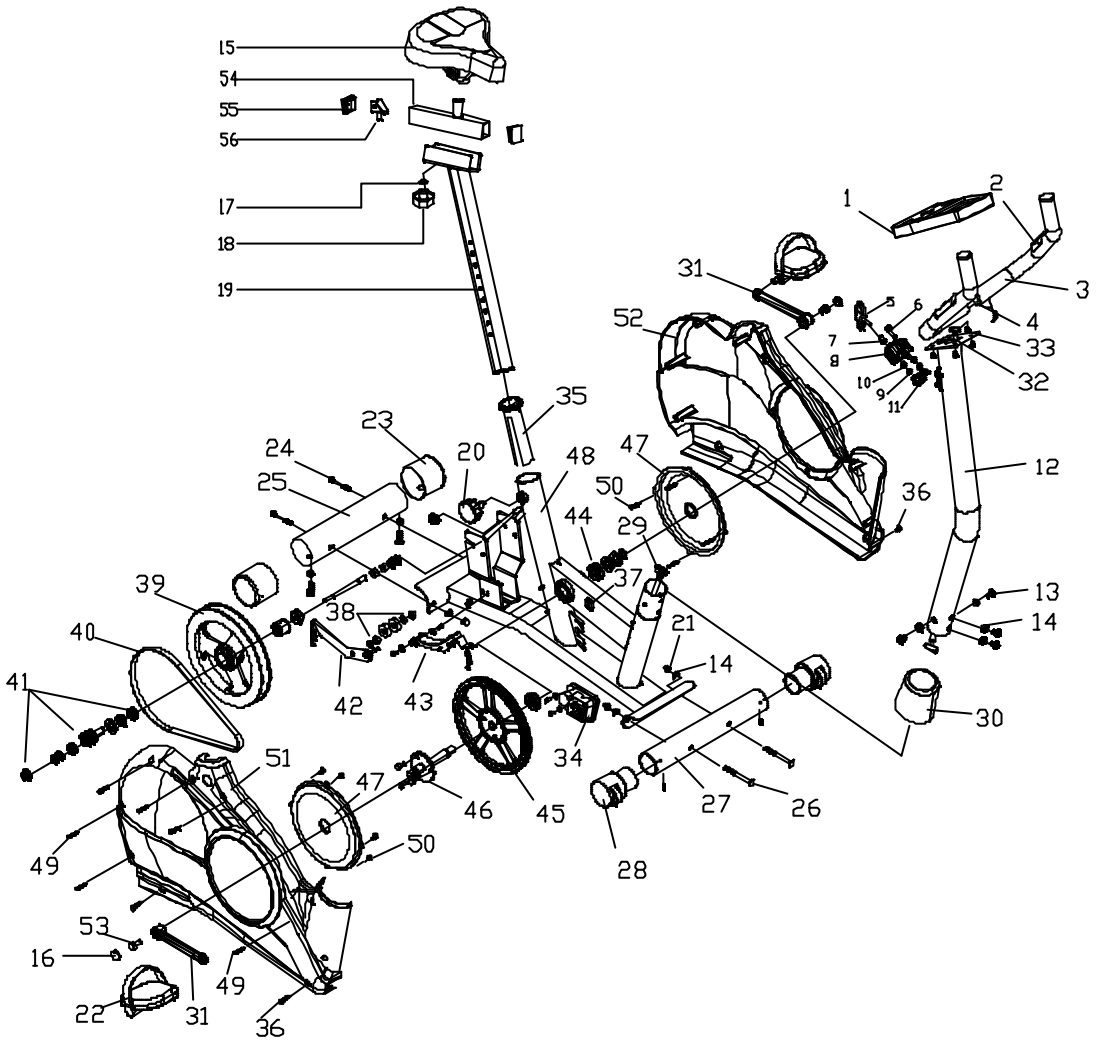
Le **numéro de la pièce** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.

Contacter du lundi au jeudi de **9H00 à 12H00** et de **13H00 à 17H00** et le vendredi de **9H00 à 12H00** (sauf jour fériés).



C.A.R.E / STRIALE
Service Après Vente
Christian FERRAT
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 00 33 1 48 43 04 44
Fax : 00 33 1 48 91 06 24
E mail : sav@carefitness.com

Vue éclatée


15
54
55
56
17
18
19
1
2
31
3
52
4
5
6
7
8
33
10
9
11
32
35
23
24
20
48
47
12
25
50
36
44
29
39
37
13
38
21
14
40
14
41
42
43
30
34
51
47
46
45
27
26
49
50
28
53
16
49
22
31
36

Liste des pièces

N°	Désignation	Qté
1	Ordinateur	1
2	Capteur de pulsations cardiaques	1
3	Mousse	2
4	Guidon	1
5	Molette en forme de T	1
6	Boulon	1
7	Douille	1
8	Cache guidon	1
9	Rondelle élastique	2
10	Rondelle plate	2
11	Plaque métallique guidon	1
12	Barre de maintien	1
13	Vis à tête hexagonale	4
14	Rondelle incurvée	8
15	Siège	1
16	Cache de support à ergots	2
17	Rondelle plate	2
18	Bouton de réglage siège en T	1
19	Barre de support siège	1
20	Molette à ressort pour barre de support siège	1
21	Boulon denté	4
22	Pédale	2
23	Capuchon d’extrémité stabilisateur arrière	2
24	Boulon de carrosserie	2
25	Stabilisateur arrière	1
26	Boulon de carrosserie	2
27	Stabilisateur avant	1
28	Roulette de transport	2
29	Câble, section inférieure	1
30	Cache plastique	1
31	Support à ergots	1
32	Câble, section supérieure	1

33	Vis	4
34	Train d'engrenages	1
35	Manchon pour siège	1
36	Vis	6
37	Capteur magnétique	1
38	Ensemble galet	1
39	Ensemble volant	1
40	Courroie	1
41	Roulement unidirectionnel	1
42	Bras de galet	1
43	Kit magnétique	1
44	Roulement	2
45	Grand plateau	1
46	Tige	1
47	Cache plastique	2
48	Cadre principal	1
49	Vis	6
50	Vis	8
51	Carter, droit	1
52	Carter, gauche	1
53	Vis de maintien	2
54	Tube de réglage horizontal	1
55	Capuchon d'extrémité	1
56	Jeu de vis pour bouton de réglage siège	1

Construction d'Appareils de Rééducation et d'Entraînement

18 – 22 rue Bernard 93012 Bobigny Cedex

Tél. +33 (0) 1.48.43.67.20 Fax +33 (0) 1.48.91.06 24

www.carefitness.com